

LBRIS

We know
books

SĂ VORBIM DESPRE VIATA TA SEXUALĂ

Dezbracă-te de inhibiții
și învață să-ți repari intimitatea

IAN KERNER

Traducere din limba engleză de
ANDREEA MARIA VRABIE

PAGINA DE PSIHOLOGIE

Cuprins

<i>Nota autorului</i>	11
Introducere	
Poetica sexului	13
Capitolul 1	
Sexul în acțiune	21

PARTEA I

LA ÎNCEPUT

Capitolul 2	
Dorința și chemarea la acțiune sexuală	35
Capitolul 3	
Atingerea	56
Capitolul 4	
O abordare „rec-relațională“ a sexului	64
Capitolul 5	
Stimularea psihologică (unul lângă altul)	75
Capitolul 6	
Stimularea psihologică (față în față)	90
Capitolul 7	
Explorarea temelor erotice	99

Capitolul 8	
Exprimarea <i>kink</i>	112
Capitolul 9	
Interludiul: sex, rușine și poziționare	127

PARTEA A II-A
LA MIJLOC

Capitolul 10	
Sexul fără penetrare	149
Capitolul 11	
Cliterație în acțiune	162
Capitolul 12	
Excitare profundă (bărbați)	184
Capitolul 13	
Excitare (și mai) profundă (bărbați și femei)	193

PARTEA A III-A
LA SFÂRȘIT

Capitolul 14	
Orgasmul: o călătorie, nu o destinație	207
Capitolul 15	
Platoul: intrarea în starea de reverie	215
Capitolul 16	
Sincronizarea în orgasm	229
Capitolul 17	
Postludiul	242

PARTEA A IV-A
TOATE ÎMPREUNĂ

Capitolul 18	
Exprimă-te liber	253

Capitolul 19	
Scenarii noi pentru sensuri noi	268

PARTEA A V-A

PROBLEME, SOLUȚII ȘI EXERCIȚII UTILE

Capitolul 20	
Scenarii noi pentru probleme vechi	299
Capitolul 21	
Probleme de libido/excitare și scenariul sexual	302
Capitolul 22	
Disfuncția erectilă și scenariul sexual	315
Capitolul 23	
Ejacularea întârziată și scenariul sexual	330
Capitolul 24	
Ejacularea precoce și scenariul sexual	335
Capitolul 25	
Pornografia și scenariul sexual	351
Capitolul 26	
Trauma și scenariul sexual	358
Capitolul 27	
Durerea și scenariul sexual	366
Capitolul 28	
Disforia de gen și scenariul sexual	371
Capitolul 29	
Exerciții	378
Capitolul 30	
Vorbește	398
Concluzie	
În elementul tău sexual	407
<i>Mulțumiri</i>	411

Capitolul 1

Sexul în acțiune

Andy și Eva (amândoi în vârstă de 30 de ani, logodiți, urmând să se căsătorească) au venit să mă consulte din cauză că nu se simțeau potriviți sexual, ceea ce era foarte frustrant pentru ei, deoarece, în multe alte aspecte ale relației lor, simțeau că erau pe aceeași lungime de undă. Aparent, Eva nu putea ajunge la orgasm decât în urma sexului oral și m-a căutat ca terapeut după ce-mi citise cartea *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc*¹, pe care i-o dăduse și lui Andy, ca să-l ajute să devină „cliterat”. Dar, spre consternarea Evei, Andy încă nu accepta programul, iar ea era furioasă și frustrată. De ce era atât de inept? Pur și simplu *nu-i păsa* de plăcerea ei? Era pasiv-agresiv? Voia, în secret, să iasă din relație?

Andy nu înțelegea cu ce greșea. Îmi citise cartea *de două ori*; ascultase feedbackul Evei. Deci, de ce trebuia să-l întrerupă permanent în timpul sexului oral ca să-i spună ce să facă? De ce trebuia să fie așa o șefă sexuală? Și de ce trebuia să fie întotdeauna cunilingus? De ce nu puteau să facă și ei sex cu penetrare? De ce nu putea sexul oral să fie reciproc? Cum rămânea cu nevoile *lui*?

1. *She Comes First* este titlul original al cărții, apărută în limba română în traducere de Mugur Butuza, Editura Paralela 45, București, 2023. (n.red.).

„Așadar, povesteți-mi despre ultima dată când ați făcut sex“, am întrebat după ce am aflat puțin despre situație; și, nicio surpriză! Ultima dată când făcuseră sex fusese la fel ca de fiecare dată când făceau sex.

Practic, scenariul lor sexual obișnuit era așa:

- Eva anunța că este „excitată“; se urcau în pat, se dezbrăcau, apoi Eva îl împingea repede pe Andy cu capul spre talia ei. Dorința ei părea să fie generată din interior și avea prea puțin sau nimic de-a face cu Andy, căruia îi prezenta dorința ei la fel cum l-ar fi anunțat despre oricare altă nevoie de bază, cum ar fi să mănânce sau să meargă la baie. Scenariul lor sexual nu includea nici erotism, nici săruturi, nici preludiu ori seducție. Direct la cunilingus.
- Apoi, el stătea adesea acolo jos timp de aproximativ 45 de minute până la o oră – și în mare parte făcea totul greșit, conform Evei, ceea ce o supăra încă și mai tare.

(Știu la ce te gândești: O oră de cunilingus? Ce... ? Deși poate părea neobișnuit, de obicei văd mai mult de 25 de pacienți pe săptămână, iar când vine vorba de scenarii sexuale defectuoase, întotdeauna există un soi de discrepanță ori impas. Poate că nu sunt peste 45 de minute de cunilingus, dar poate că unul dintre parteneri sau celălalt simte că au parte fie de prea multe ori prea puține relații sexuale cu penetrare, fie de preludiu insuficient ori greșit; prea puțină imaginație, prea multă presiune; anxietate, panică, durere. Plictiseală.)

- În cele din urmă, Eva spune „destul“ și termină cu vibratorul; apoi îi spune lui Andy că o poate penetra *dacă vrea neapărat*.

- Însă, de obicei, până în acest moment, el își pierde și erecția, și interesul.
- După aceea, stau întinși în pat și se simt la un milion de kilometri distanță unul de celălalt, fiecare meditănd dacă nu cumva ar fi o greșeală să meargă înainte cu căsătoria. Eva începe adeseori să plângă în liniște, iar Andy se întoarce spre ea și îi pune ușor o mână pe umăr.

Sub pat

Dincolo de scenariul lor sexual, emoțiile sunt extrem de profunde în ceea ce-i privește pe Andy și Eva: ea se simte ignorată în timpul sexului și crede că el este egoist și nepăsător. El se simte controlat de Eva, emasculat și inadecvat. Amândoi tânjesc după conexiune. În ceea ce privește relația lor în general, scenariul sexual în sine este în mod clar doar vârful aisbergului, dar e și partea pe care o puteam vedea, de care ne puteam agăța, pe care o puteam cerceta și, potențial, schimba.

Ceea ce a fost remarcabil încă de la început la scenariul sexual al celor doi a fost lipsa totală de preludiu și erotism. Fără niciun fel de încălzire ori trezire a excitației (fie ea fiziologică ori psihologică), ei treceau direct la stimularea directă a clitorisului. (Prin excitare „fiziologică“ mă refer la atingerea senzuală, iar prin excitare „psihologică“, la angajarea minții erotice – *mai multe despre asta mai târziu*.) Nu e de mirare că Evei îi trebuiau 45 de minute sau chiar și mai mult ca să se apropie de orgasm – se bazau pe o singură activitate care să ducă toată munca generatoare de excitare.

După cum am spus, niciun pacient nu părăsește cabinetul meu fără o înțelegere mai clară a problemei și fără o temă inițială pentru acasă. Pe baza acestor teme, perfecționăm continuu scenariul sexual de la o ședință la următoarea, până

când avem o versiune care funcționează cât mai bine. În cazul lui Andy și al Evei, am vrut ca ei să renunțe la sexul oral timp de câteva săptămâni, pentru a crea un mediu intim în care să poată scrie un nou prim act sexual – un prolog la modul lor actual de a face sex, care ar încuraja mai multă excitare –, astfel încât, în momentul în care treceau la sexul oral, Eva să fie mult mai aproape de orgasm.

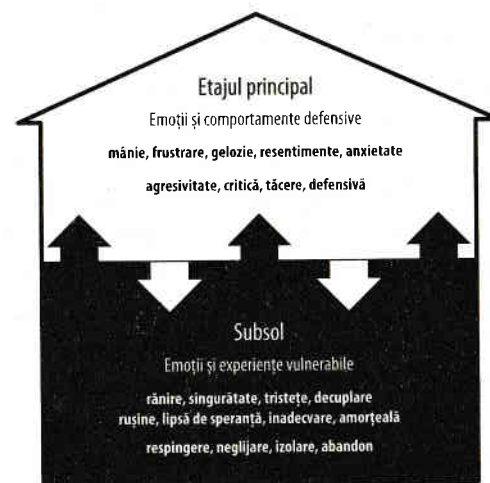
Întrucât scenariul sexual actual al lui Andy și al Evei era profund înrădăcinat în comportamentele fizice, am decis împreună să ne concentrăm pe cultivarea „excitației psihologice” și pe accesarea fanteziilor. Mai târziu voi detalia temele pe care le-am dat pentru a atinge acest obiectiv, dar este suficient să spun că, pe parcursul a șase ședințe la fiecare două sau trei săptămâni, Andy și Eva au creat împreună un nou scenariu sexual, unul care construia mai multă excitare la început, includea mai multă activitate senzuală deasupra taliei, făcea tranziția spre cunilingus într-un punct mai potrivit în arcul de excitare al Evei și care, în cele din urmă, a inclus și actul sexual cu penetrare.

Dar, la fel ca în cazul scenariilor de teatru, și cele sexuale necesită uneori mai multe schițe și revizui. Până când am ajuns la partea scenariului în care apare actul sexual, ședințele evoluau frumos. Dar Eva se temea că, odată ce Andy ar fi încetat să-i mai facă sex oral și ar fi trecut direct la actul sexual cu penetrare, plăcerea ei ar fi dată uitării. Această anxietate o făcea să se închidă în timpul scenariului sexual. Din nou, Andy nu înțelegea: făcuseră progrese pe parcursul ședințelor. Vorbeau, adăugau elemente la scenariul sexual și lucrau împreună pentru a construi un câmp mai larg de excitare. Așadar, de ce se blocau acum? De ce ar uita ei de plăcerea ei? După câte se pare, în tranziția de la sexul oral la actul sexual, în spatele fricii Evei se afla propriul ei istoric de viață.

O abordare „pe două etaje” a relațiilor

Uneori, voi descrie abordarea mea cu privire la terapia de cuplu folosind metafora unei case, care are un etaj principal și un subsol. Etajul principal este locul unde se întâmplă acțiunea. Este locul unde mâncăm, dormim, gătim, facem curat, ne certăm, facem sex, nu facem sex și, în general, ne confruntăm cu toate problemele cu care ne provoacă viața. Petrecem cea mai mare parte din timpul nostru la etajul principal al vieții, iar majoritatea pacienților mei au etaje principale foarte ocupate.

Dar avem și un subsol, care este fundamentul nostru emoțional. În subsol se află vulnerabilitățile, traumele și amintirile dureroase, pe care vrem să le ascundem și la care nu vrem să ne gândim. La subsol, experiența este organizată într-un mod care sfidează timpul liniar și logica obișnuită: rănille din trecutul nostru pot sta alături de răni mai proaspete. Jos, în subsol, s-ar putea să auzim zgomotul pașilor de deasupra, dar suntem singuri cu noi înșine, cufundați în propriul subiectivism.



Sus, la etajul principal (în lumea comportamentelor), avem tendința să ne concentrăm pe acțiune și pe găsirea de soluții. Atunci când ne certăm, angajăm deseori emoțiile defensive de furie și frustrare pentru a fi auziți, pentru a evita și a obține ceea ce ne dorim. La etajul principal, escaladăm ori evităm. Dar jos, în subsol, în lumea emoțiilor primare, ne putem simți răniți, singuri, respinși și neglijați. Sus, la etajul principal, este un câmp de luptă; jos, în subsol, este ascunzătoarea vulnerabilităților noastre. În cele din urmă, trebuie să creăm o scară de la etajul principal la subsol și să putem coborî acolo cu partenerii noștri și să le arătăm ce-i acolo. Trebuie să ne simțim văzuți, auziți și validați în moduri care să schimbe felul în care comunicăm și ne descoperim reciproc la etajul principal. Acest lucru necesită siguranță emoțională, despre care vom discuta în detaliu mai târziu.

Într-o ședință, am rugat-o pe Eva să închidă ochii, să respire adânc și să încerce să localizeze în corpul ei anxietatea și panica pe care le experimenta în timpul actului sexual – unde le simțea, cum le simțea – și să „plutească înapoi” în timp, cu ochii minții, către alte dați când simțise aceeași anxietate și panică. În loc să meargă înapoi în timp pe urmele unui gând, am vrut ca ea să urmărească o emoție. Era ceva vechi sau nou?

Eva a identificat anxietatea ca senzația fizică de „stomac strâns” și de picioare amorțite, apoi a ajuns, în cele din urmă, la o amintire din copilărie cu tatăl ei. Pescar pasionat, cu viziuni tradiționale despre rolurile de gen, el îl preferase, în mod clar, pe fratele ei mai mare și rareori o includea și pe Eva în ieșirile lor obișnuite din weekend. Eva și-a amintit cum l-a implorat odată, cu lacrimi în ochi, pe tatăl ei s-o ia și pe ea cu ei, și chiar a încercat să-l impresioneze cu propria ei undiță lucrată cu grijă, dar ea a fost din nou lăsată acasă. Așa că Eva s-a resemnat cu treburile din weekend alături de mama ei, a

început să petreacă mai mult timp cu prietenii și, în cele din urmă, a încetat să-și mai caute tatăl. Dar, deși a găsit alte modalități de a-și ocupa timpul și de a se distra, sentimentul de respingere și neglijare din partea tatălui ei a fost mereu acolo, dincolo de accesul conștiinței – „la subsol”, așa cum îmi place mie să spun.

Găsirea integrării

Andy cunoștea foarte bine istoria Evei cu tatăl ei – știa povestea –, dar nu simțise niciodată cu adevărat impactul pe care îl avusese asupra ei, și nici nu făcuse legătura între poveste și viața lor sexuală. Și de ce ar fi făcut-o? Trecuseră mai mult de două decenii de la durerea din copilăria Evei, până la relația ei cu Andy. Însă acum, pentru prima dată, Andy a putut să fie martor și să aprecieze durerea Evei. El a înțeles că sexul oral îi satisfăcea nevoia de a fi îngrijită, de a i se acorda atenție și de a fi inclusă – *de a nu fi lăsată în urmă de o figură principală de atașament masculină*. Această perspectivă i-a oferit lui Andy un nou nivel de empatie și dragoste pentru Eva, precum și dorința de a fi tandru față de ea și de a o liniști – emoții pe care le putea canaliza în toate aspectele scenariului lor sexual, mai ales atunci când îi făcea sex oral. Această delicatețe și grijă lipsiseră din abordarea lui asupra sexului oral; nu tehnica era problema. Găsirea acestei noi conexiuni emoționale i-a permis lui Andy să experimenteze plăcerea în mod diferit: nu ca o sarcină care trebuie îndeplinită, ci ca acțiunea de a face dragoste. Această descoperire i-a permis, pentru prima dată cu Eva, să obțină plăcere din oferirea plăcerii, lucru care s-a manifestat într-o erjecție puternică, pe care a reușit să o susțină pe tot parcursul actului sexual. Când despre Eva, ea a reușit în sfârșit să se relaxeze și să se piardă

fără grijă în excitare. Din acest loc comun de conexiune, ei au reușit, în cele din urmă, să-și extindă scenariul sexual și cu alte comportamente, inclusiv, în final, cu penetrarea sexuală care, pentru Andy, însemna o fuziune cu Eva într-un mod pe care și l-a dorit dintotdeauna. În cele din urmă, amândoi s-au simțit în siguranță, din punct de vedere emoțional, în timpul sexului. Acum, indiferent de ceea ce făceau, niciunul nu avea să fie lăsat în urmă.

Nu numai că Eva și Andy și-au creat un scenariu sexual care funcționa la etajul principal al vieții, prin faptul că le oferea plăcere, excitare, orgasm și conexiune în moduri care se potriveau preferințelor fiecăruia, dar cuplul lor a constituit și un adevărat exemplu de vindecare sexuală, al modului în care sexul poate calma rănilor emoționale adesea rezistente la alte forme de tratament. Era prea târziu pentru Eva să schimbe respingerea din trecut a tatălui ei și prea târziu să schimbe șirul de relații romantice trecute, care doar repetaseră neglijarea ei, dar avea nevoie să știe că are un partener aici și acum, care nu o va lăsa în urmă. Și cine și-ar fi imaginat că, sub suprafața scenariului lor sexual inițial, se afla toată acea istorie? Așa cum le spune adesea prietena și colega mea sexologă, Suzanne Iasenza, pacienților săi: „Tot sexul este sex în grup. Ești în pat cu partenerul tău, cu dinamica familiei tale și a lui, cu traumele inter-generaționale, cu imaginile corporale, cu educația religioasă, cu experiențele de gen/identitate sexuală/rasă/clasă și așa mai departe. E înghesuială în pat!”¹

Convingerea mea: deconstruiește scenariul sexual și poți să identifice rana. Reconstruiește scenariul sexual și poți să vindeci acea rană.

1. S. Iasenza, *Transforming Sexual Narratives: A Relational Approach to Sex Therapy*, Routledge, 2020.

Temă pentru acasă



Bun venit la prima temă pentru acasă. (Iertați cuvântul „temă“, care știu că pentru mulți dintre noi este asociat cu lucruri plictisitoare și anxioase din copilărie. Dar acum, la școala vieții, promit să încerc să fac aceste sarcini distractive și revelatoare. Și nimic nu este obligatoriu, ci doar încurajat. Deci, fără presiune.) Acum ar fi un moment bun să începi un jurnal dedicat „sexului în acțiune“, ca să răspunzi acolo la întrebările mele. Dacă lucrezi împreună cu partenerul la aceste teme, vă rog să scrieți pe jurnale separate, dar nu ezitați să vă consultați apoi notițele reciproc, fie la sfârșitul fiecărui capitol, fie mai târziu, când ați terminat cartea. N-am să vă mai amintesc eu la finalul fiecărui capitol, ci am să vă rog să aveți jurnalul întotdeauna la îndemână, atunci când reflectați asupra temelor.

Gândește-te la un eveniment sexual recent și descrie, în detaliu, „scenariul sexual“ subiacent:

- Când și unde a avut loc? Cine a inițiat? Tu? Partenerul? S-a simțit reciproc?
- Care a fost contextul? Când v-ați trezit dimineață? Când ați ajuns acasă de la o ieșire în oraș, într-o seară?
- Aveai chef de sex în momentul acela? Ai avut un motiv să faci sex – de exemplu, știai că partenerul și-ar dori asta sau că a trecut mult timp de ultima dată când ați făcut sex? Dorința a venit dintr-o emoție internă sau dintr-o motivație externă?
- Odată ce ai decis să faci sex, cum au mers lucrurile? V-ați dezbrăcat unul pe altul? Sau v-ați dezbrăcat singuri? (Goliciunea și revelația acesteia sunt atrăgătoare sau nuditatea a devenit familiară și banală în relația

- voastră?) A fost sexy la început? Erotic? Amuzant? Sau poate previzibil și de rutină?
- Ce s-a întâmplat mai departe? Cum ai creat entuziasm sexual și excitare?
 - A existat excitare psihologică? Te-ai simțit dorit(ă)? Ai folosit vreun limbaj special rezervat sexului? V-ați împărtășit ori v-ați implicat în vreun fel de fantezie?
 - În ce comportamente v-ați angajat? În ce comportamente nu v-ați angajat? Ce a fost interzis și de ce? Activitățile s-au bazat pe contactul exterior sexului (adică tot, cu excepția penetrării penis în vagin [PIV] sau penis în anus [PIA])? Sau accentul s-a pus pe actul sexual cu penetrare? Care a fost raportul dintre activitățile exterioare sexului și contactul sexual cu penetrare, sau cât timp ați petrecut în actul exterior versus actul penetrant? Dacă sunteți un cuplu care se angajează în general în actul sexual penetrant, câte minute au trecut, aproximativ, de la inițiere până la actul sexual propriu-zis?
 - În ce măsură ai reușit să te deconectezi de lumea din afara dormitorului și de toți factorii de stres? Ai fost preocupat(ă) sau distras(ă)?
 - Cine a avut orgasm(e)? Cine nu a avut? A contat?
 - Care a fost impactul emoțional și psihologic al experienței? Te-ai simțit conectat cu persoana cu care ai făcut sex? Chiar dacă sexul a fost o aventură de-o noapte, te-a lăsat motivat să mai vrei?
 - În ce moment, dacă a fost cazul, s-au blocat lucrurile? Unde au apărut anxietățile în scenariu? Au fost expuse răni, traume sau vulnerabilități? Există un subsol emoțional în scenariul tău sexual? Dacă da, ce se află acolo?

- În cele din urmă, a funcționat scenariul sexual? A fost un succes? A fost sex de calitate? Sex grozav? Doar ok? Sau sex de proastă calitate? Poți să te gândești cum ar fi putut fi îmbunătățit?

Fă-ți timp să reflectezi temeinic, astfel încât să ai o idee despre cum arată în prezent scenariul tău sexual și cu ce te confrunți. La ce probleme ai dori să lucrezi? Cum ai vrea să schimbi scenariul tău sexual?

LIBRIS

We know
books

Partea I

LA ÎNCEPUT

Capitolul 2

**Dorință și chemarea
la acțiune sexuală**

Întotdeauna este interesant să vezi un cuplu care încearcă să-și amintească ultima dată când a făcut sex. Uneori, ambii parteneri știu și sunt de acord instantaneu cu privire la când și unde a avut loc, iar alții a trecut atât de mult, încât nu-și pot aminti sau dezbate cât de mult a trecut cu adevărat. Adesea, încercarea de a-și aminti îi face să zâmbească și aduce puțină lejeritate în încăperea. Iar uneori este un semnal de alarmă pentru acțiune. Dar, odată ce există un acord cu privire la ultima dată când au făcut sex, primul lucru pe care vreau să-l fac este să intru în detalii despre cum au început lucrurile. Cine a inițiat? Cum a fost comunicat interesul sexual? Când și unde s-a întâmplat? Care a fost contextul? Dintre toate lucrurile din lume pe care ai fi putut să le faci în acel moment, cum ai ajuns să alegi sexul? Să presupunem, pentru o clipă, că „dorința“ sau interesul exprimat pentru sex este primul element al scenariului tău sexual. Cineva inițiază. Și cineva răspunde. Totul s-ar fi putut opri atunci și acolo. Dar nu s-a oprit. Uimitor!

De-a lungul anilor, am auzit mii de povești despre cum a început sexul:

- Un cuplu se trezește dimineața și, înainte ca sinele lor stresate să preia controlul, gravitează sexual unul spre

celălalt, calea fiindu-le deschisă de căldura languroasă a atingerii și a corpurilor¹.

- Un cuplu se întoarce de la o seară petrecută în oraș și cad unul în brațele celuilalt, transmutând, pur și simplu, energia începută în afara dormitorului într-o energie sexuală, concentrată în dormitor.
- Un cuplu se ghemuiește pe canapea să se uite la televizor, iar atingerea non-sexuală evoluează, devenind contact cu intenție sexuală.
- Un alt cuplu nu își poate ține mâinile departe unul de celălalt încă de la prima întâlnire, astfel este natura chimiei lor sexuale.
- Unele cupluri pot chiar să-și dea întâlniri sexuale și să decidă, pur și simplu, să se prezinte și să se pună în mișcare, știind, pe baza experiențelor lor anterioare de sex, că se vor bucura că au făcut-o.

Pentru unii, sexul începe cu o „inițiere fierbinte“, în care excitarea este mare și există multă pasiune; pentru alții, cu o „inițiere caldută“, în care se simt bine, confortabil, nu neapărat sexuali, dar dispuși să facă sex, cu o dorință care nu are nevoie să fie împinsă de la spate prea mult; iar pentru alții, sexul începe cu o „inițiere rece“, în care unul sau niciunul dintre parteneri nu sunt cu adevărat interesați, dar, dintr-un motiv sau altul, sexul consensual se întâmplă totuși. (Vom vorbi mai târziu în acest capitol despre motivația sexuală și despre „motivele pentru a face sex“.) Pe lângă „de ce“, „când“ și „unde“, mă mai interesează „cadrul de dorință“ al fiecărui partener sau modul în care fiecare experimentează și exprimă în mod unic interesul sexual. Se suprapun ei organic peste

1. Folosesc termenul „cuplu“ nu ca să descriu neapărat o relație angajată, ci mai degrabă doi oameni care se găsesc împreună în acel moment.

dorințele celuilalt sau există o discrepanță în modul în care fiecare experimentează dorința?

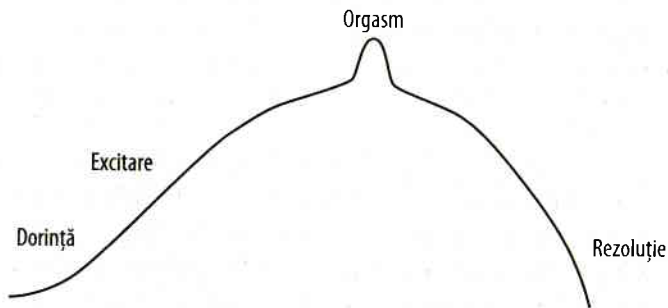
Dorința spontană (sau înalt reactivă)

Ai tendința să inițiezi tu mereu sexul? Dacă da, este foarte posibil ca experiența dorinței tale sexuale să fie clară, palpabilă și directă. Simți un semnal sexual care se metabolizează foarte repede în excitare și creează un sentiment subiectiv puternic de dorință. De exemplu, îți vezi partenerul ieșind de la duș și observi imediat că arată foarte sexy în acel prosop care abia dacă-l acoperă. Acest semnal – imaginea unui corp atrăgător – îți atinge organele genitale și simți un mic zgomet, un val, o zguduire și o atracție gravitațională către partener. Și, ca un reflex, totul se întâmplă într-o clipă electrizantă. Sau poate partenerul se apleacă peste canapea pentru o îmbrățișare și tu începi imediat să răspunzi sexual.

Majoritatea colegilor mei numesc acest tip de dorință directă „dorință spontană“ sau „dorință înăscută“ și, pentru a evita confuzia, voi continua să folosesc acești termeni aici. Însă, în sesiunile mele cu pacienții, îmi place să numesc acest tip de dorință, „dorință foarte reactivă“, deoarece mulți dintre pacienții mei se raportează la ideea de a fi foarte reactivi la indicii sexuale mai mult decât la ideea de a simți dorință spontană, din senin.

Dorința spontană, înăscută sau extrem de reactivă este ceea ce vedem peste tot la televizor: doi străini își încrucișează privirile din celălalt capăt al camerei și apoi îi vezi rupându-și cu pasiune hainele unul celuilalt; sex pe plajă; sex pe scări. Dorința spontană este pasiunea dezlănțuită. Dorința este înfățișată ca o nevoie, o poftă, o năzuință, un impuls, un instinct.

Cele mai multe modele timpurii de comportament sexual presupun că dorința spontană este norma și că această dorință innăscută pune în mișcare procesul de răspuns sexual uman:



Un model simplu de răspuns sexual uman¹

După cum observi, este un model destul de simplu: dorința duce la excitare, care duce la orgasm, care duce la rezoluție. În multe dintre cuplurile cu care lucrez, există adesea un partener care simte dorința în acest mod: spontan și la începutul procesului. Dar dacă nu simți dorința în mod innăscut? Ce se întâmplă dacă dorința nu este primul lucru pe care îl simți, ci mai degrabă al doilea, al treilea sau al patrulea? Ce se întâmplă dacă dorința ta nu apare la începutul răspunsului sexual, ci mai mult spre mijloc? Regizorul avangardist francez Jean-Luc Godard a scris că toate poveștile au început, un mijloc și un final, dar nu neapărat în această ordine² – și, după câte se pare, această idee este valabilă și pentru dorința sexuală.

1. H. S. Kaplan și M. Horwith, *The Evaluation of Sexual Disorders: Psychological and Medical Aspects*, Psychology Press, 1983.

2. Interviu: Jean-Luc Godard, *The Guardian*, <https://www.theguardian.com/film/2011/jul/12/jean-luc-godard-film-socialisme>.

Cuvinte care descriu sinele tău spontan

Te identifiți cu conceptul de dorință spontană? Se potrivește acest tipar modului tău de dorință sau al partenerului tău? Există un alt termen care să exprime mai bine modul în care tu sau partenerul tău experimentați acest tip de dorință? Acordă-ți o clipă ca să-ți notezi în jurnalul „sex în acțiune” câteva adjective sau fraze care surprind cel mai bine cum este experiența ta și poate o mică explicație a motivului pentru care ai ales acel adjectiv.

De exemplu, pacientul meu Edward folosește termenii *oportunist*, *intruziv*, *distrugător* și *neșteptat* pentru a descrie cum simte el dorința spontană, pentru că adesea simte că pierde controlul – ca atunci când lucrează la computer de acasă și dintr-o dată îi apare pe ecran o reclamă sexy, care îl face să se oprească din ce face și să se masturbeze. O altă pacientă, Genie, își descrie dorința spontană ca fiind *însetată*, deoarece simte că vrea mereu să facă sex, iar libidoul ei îl depășește pe cel al partenerului său. Pacientul meu, Calvin, pur și simplu își descrie dorința spontană ca fiind „*boing*”, pentru că acesta este „sunetul amuzant al erecției” pe care i-l face soțului său de fiecare dată când îl vede că se schimbă de haine.

Dorință receptivă (sau mai deliberată, mai puțin reactivă)

Poate părea surprinzător pentru unii, dar mulți oameni nu simt dorința într-o manieră „spontană” sau „înalt reactivă”. Dorințele lor este mai deliberată. Nu are un debut instantaneu; intrarea în acea stare de spirit se întâmplă treptat. Dorința nu este primul lucru pe care îl simt, este mai degrabă al doilea, al treilea sau al patrulea. Termenul pe care clinicienii îl folosesc adesea pentru acest alt tip comun de dorință este „receptivă”.

Cei cu forma mai receptivă de dorință nu răspund la un semnal sexual în același mod ca o persoană cu dorință